**ДЕНЬ 1**

**Наименование блюда**

**Выход**

**Брутто, г**

**Нетто, г**

**Химический состав**

**Белки, г**

**Жиры, г**

**Углеводы, г**

**Энерге-**  
**тическая**  
**ценность,**  
**ккал**

**12-18 лет**

**МЕНЮ**

**Утверждаю**

**Завтрак**

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ

210

6,90

10,15

25,57

220,49

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"

31,3

31,3

3,73

1,88

18,76

106,87

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

71,8

71,8

0,00

0,00

0,00

0,00

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

107,1

107,1

3,02

2,60

4,99

56,10

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,8

0,8

0,00

0,00

0,00

0,00

САХАР ПЕСОК

4

4

0,00

0,00

3,87

15,48

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

6,7

6,7

0,03

5,36

0,05

48,62

СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)

20

4,64

5,90

0,00

71,60

СЫР РОССИЙСКИЙ

20

20

4,64

5,90

0,00

72,80

ЧАЙ С САХАРОМ

200

0,20

0,10

9,30

38,00

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ

2

2

0,39

0,00

0,81

4,81

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

108

108

0,00

0,00

0,00

0,00

САХАР ПЕСОК

7,5

7,5

0,00

0,00

7,27

29,03

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

150

150

0,00

0,00

0,00

0,00

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)

100

0,39

0,39

9,51

45,59

ЯБЛОКИ

113,63

100

0,39

0,39

9,51

45,59

**18,15**

**17,37**

**79,91**

**549,12**

**Обед**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)

100

1,07

0,19

3,69

23,28

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ

101,2

100

1,07

0,19

3,69

23,28

БОРЩ ПО-КУБАНСКИ

260

3,01

4,16

15,12

111,36

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

25

20

0,35

0,02

0,91

5,43

КАПУСТА КВАШЕНАЯ

25

17,5

0,31

0,02

0,51

3,91

СВЕКЛА

41,73

31,3

0,46

0,03

2,67

12,76

КАРТОФЕЛЬ

46,88

37,5

0,73

0,15

5,93

28,01

МОРКОВЬ

12,53

9,4

0,12

0,01

0,63

3,19

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

12,02

10,1

0,14

0,02

0,81

4,02

ТОМАТНАЯ ПАСТА

7,5

7,5

0,35

0,00

1,39

7,42

САХАР ПЕСОК

1

1

0,00

0,00

0,97

3,87

СОЛЬ ЙОДИРОВАН.

1,5

1,5

0,00

0,00

0,00

0,00

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

2

2

0,00

1,94

0,00

17,44

ЧЕСНОК

2,5

2,13

0,14

0,01

0,62

3,07

ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)

5

4,75

0,17

0,02

0,35

2,26

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

200

200

0,00

0,00

0,00

0,00

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

0,01

0,01

0,00

0,00

0,00

0,00

СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ

10

10

0,24

1,94

0,33

19,98

ФИШБОЛЫ (РЫБНЫЕ ШАРИКИ ИЗ  
МИНТАЯ)

120

8,55

7,07

16,65

168,49

РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ

170,2

80

12,34

0,70

0,00

55,87

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

6

5

0,07

0,01

0,40

1,99

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ

20

20

2,56

0,00

11,93

57,97

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ

5

5

0,64

0,00

2,99

14,49

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.)

7,07

7

0,86

0,79

0,05

10,66

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,3

0,3

0,00

0,00

0,00

0,00

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

1,6

1,6

0,00

1,55

0,00

13,95

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ

1,6

1,6

0,16

0,02

1,09

5,18

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

15,2

15,2

0,00

0,00

0,00

0,00

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ

5,2

5,2

0,14

0,76

0,17

10,39

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,1

0,1

0,00

0,00

0,00

0,00

РИС С ОВОЩАМИ

180

5,28

14,10

39,25

234,23

КРУПА РИСОВАЯ

39,6

39,2

2,66

0,38

28,14

126,62

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

7,2

7,2

0,04

5,76

0,06

52,24

КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ

25,7

18

0,54

0,04

1,13

6,98

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ

27,7

18

0,54

0,04

1,13

6,98

МОРКОВЬ

36,13

27,1

0,34

0,03

1,81

9,21

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

1,8

1,8

0,00

0,00

0,00

0,00

СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П

200

2,00

0,20

38,46

161,86

СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т/П 0,200

1 шт.

200

1,94

0,39

19,59

83,42

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

70

5,16

0,54

33,41

158,89

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

70

70

5,16

0,54

33,41

158,89

ХЛЕБ РЖАНОЙ

50

3,88

0,73

19,45

99,91

ХЛЕБ РЖАНОЙ

50

50

3,88

0,73

19,45

99,91

**28,95**

**26,99**

**166,03**

**958,02**

**Полдник**

Ватрушка 150 г

150

5,24

3,06

49,40

205,16

Ватрушка 150 г

1 шт.

150

5,24

3,06

53,25

205,16

МОЛОКО Т/П

200

5,80

5,30

9,10

107,00

МОЛОКО Т/П

200

200

11,25

10,28

17,65

207,58

**11,04**

**8,36**

**58,50**

**312,16**

**ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:**

**58,14**

**52,72**

**304,44**

**1 819,30**

**ДЕНЬ 2**

**Наименование блюда**

**Выход**

**Брутто, г**

**Нетто, г**

**Химический состав**

**Белки, г**

**Жиры, г**

**Углеводы, г**

**Энерге-**  
**тическая**  
**ценность,**  
**ккал**

**12-18 лет**

**МЕНЮ**

**Утверждаю**

**Завтрак**

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ  
(ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ,)

60

1,71

2,17

3,02

38,19

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ

87,9

57,1

1,72

0,11

3,60

22,15

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

2,9

2,9

0,01

2,32

0,02

21,04

МАКАРОННИК С МЯСОМ

180

7,79

12,86

32,39

421,36

ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ

126,7

95

17,14

14,74

0,00

200,89

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ

35

35

3,73

0,45

23,94

114,75

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

7,1

6

0,08

0,01

0,48

2,39

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

3

3

0,00

2,91

0,00

26,16

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.)

7,1

6,9

0,85

0,77

0,05

10,51

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ

4

4

0,51

0,00

2,39

11,59

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

4

4

0,02

3,20

0,03

29,02

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

3

3

0,00

2,91

0,00

26,16

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

2,5

2,5

0,00

0,00

0,00

0,00

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ

180

2,98

2,18

15,25

93,14

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК

4,5

4,5

0,45

0,00

2,35

11,17

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

108

108

0,00

0,00

0,00

0,00

САХАР ПЕСОК

9

9

0,00

0,00

8,71

34,83

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

90

90

2,53

2,18

4,19

47,14

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

20

1,47

0,16

9,54

45,40

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

20

20

1,47

0,16

9,54

45,40

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

1,55

0,29

7,78

39,96

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

20

1,55

0,29

7,78

39,96

ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)

100

0,10

0,30

8,90

44,00

НЕКТАРИН

125

100

1,07

0,29

8,63

42,68

**15,60**

**17,96**

**76,88**

**682,05**

**Обед**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)

100

0,80

0,01

2,50

14,00

ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ

101

100

0,78

0,10

2,43

13,58

РАССОЛЬНИК ПО-РОССОШАНСКИ

250

2,32

6,97

15,83

138,32

КАРТОФЕЛЬ

106,25

85

1,65

0,33

13,44

63,49

МОРКОВЬ

13,07

9,8

0,13

0,01

0,66

3,33

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

11,6

9,8

0,14

0,02

0,78

3,90

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

2,5

2,5

0,00

2,43

0,00

21,81

ТОМАТНАЯ ПАСТА

2,8

2,8

0,13

0,00

0,51

2,77

ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ

14,5

14,5

0,12

0,01

0,24

1,83

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

4,3

4,3

0,02

3,44

0,03

31,20

СОЛЬ ЙОДИРОВАН.

1,5

1,5

0,00

0,00

0,00

0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

182,5

182,5

0,00

0,00

0,00

0,00

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

0,03

0,03

0,00

0,00

0,00

0,00

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ

5

5

0,13

0,73

0,17

9,99

ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ

280

23,07

23,89

32,86

438,38

ГОВЯДИНА Б/К

104,5

88,3

15,93

13,71

0,00

186,72

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

2,8

2,8

0,00

2,72

0,00

24,41

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

21,7

18,3

0,25

0,04

1,46

7,28

МОРКОВЬ

37,33

28

0,35

0,03

1,87

9,51

КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА

53,8

53,2

6,50

1,71

29,47

158,94

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

168

168

0,00

0,00

0,00

0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

7,1

7,1

0,04

5,68

0,06

51,52

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

1,1

1,1

0,00

0,00

0,00

0,00

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

0,03

0,03

0,00

0,00

0,00

0,00

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ

200

0,30

0,00

32,80

134,00

ЯБЛОКИ

15

15

0,06

0,06

1,43

6,84

САХАР ПЕСОК

24

24

0,00

0,00

23,23

92,89

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА

0,2

0,2

0,00

0,00

0,00

0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

233

233

0,00

0,00

0,00

0,00

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ФРУКТЫ (ГРУША)

100

0,40

0,30

10,28

46,88

ГРУША

111,1

100

0,39

0,29

9,99

45,59

**32,91**

**32,00**

**129,80**

**945,02**

**Полдник**

Слойка Гребешок 80 г

80

2,79

1,63

28,40

109,42

Слойка "Гребешок" 80 г

0 шт.

80

2,79

1,63

28,40

109,42

РЯЖЕНКА

200

6,00

2,00

8,40

80,00

РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ

206

200

5,80

5,00

8,40

108,00

ФРУКТЫ (БАНАН)

200

2,91

0,97

42,68

186,24

БАНАН

333,3

200

2,91

0,97

42,68

186,24

**11,70**

**4,60**

**79,48**

**375,66**

**ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:**

**60,21**

**54,56**

**286,16**

**2 002,73**

**ДЕНЬ 3**

**Наименование блюда**

**Выход**

**Брутто, г**

**Нетто, г**

**Химический состав**

**Белки, г**

**Жиры, г**

**Углеводы, г**

**Энерге-**  
**тическая**  
**ценность,**  
**ккал**

**12-18 лет**

**МЕНЮ**

**Утверждаю**

**Завтрак**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)

100

1,10

0,20

3,81

24,05

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ

101

100

1,07

0,19

3,69

23,28

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

200

18,68

36,01

3,55

413,32

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.)

140,2

138,8

17,10

15,48

0,94

211,38

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

51,7

51,7

1,46

1,25

2,41

27,08

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

6,9

6,9

0,03

5,52

0,06

50,06

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

17,2

17,2

0,09

13,76

0,14

124,80

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,8

0,8

0,00

0,00

0,00

0,00

ЧАЙ С МОЛОКОМ

180

1,62

1,10

11,55

62,73

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ

1,8

1,8

0,35

0,00

0,74

4,33

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

142,2

142,2

0,00

0,00

0,00

0,00

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

45

45

1,27

1,10

2,10

23,57

САХАР ПЕСОК

9

9

0,00

0,00

8,71

34,83

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

30

2,21

0,23

14,32

68,09

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

30

30

2,21

0,23

14,32

68,09

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

1,55

0,29

7,78

39,96

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

20

1,55

0,29

7,78

39,96

ПЕЧЕНЬЕ

20

1,50

1,96

14,88

83,40

ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ

20

20

1,50

1,96

14,88

83,40

**26,66**

**39,79**

**55,89**

**691,55**

**Обед**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР,  
ОГУРЕЦ)

100

0,92

0,15

3,05

18,43

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ

50,5

50

0,53

0,10

1,84

11,64

ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ

50,5

50

0,39

0,05

1,21

6,79

СУП ГОРОХОВЫЙ

250

6,00

4,64

20,97

149,69

ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ

20,1

20

4,46

0,31

9,33

58,01

КАРТОФЕЛЬ

77,38

61,9

1,20

0,24

9,79

46,23

МОРКОВЬ

13,33

10

0,13

0,01

0,67

3,40

ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)

12,5

9,4

0,14

0,06

0,92

4,65

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

3,3

2,8

0,04

0,01

0,22

1,12

СОЛЬ ЙОДИРОВАН.

1,5

1,5

0,00

0,00

0,00

0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

5

5

0,03

4,01

0,04

36,28

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

162,5

162,5

0,00

0,00

0,00

0,00

КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ

100

6,65

15,40

4,58

244,71

ГОВЯДИНА Б/К

98,3

83

14,98

12,88

0,00

175,51

КАРТОФЕЛЬ

25

20

0,39

0,08

3,16

14,94

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

15,4

13

0,17

0,03

1,04

5,17

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.)

8,1

8

0,99

0,89

0,06

12,18

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,6

0,6

0,00

0,00

0,00

0,00

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ

8

8

1,03

0,00

4,77

23,18

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

1,6

1,6

0,00

1,55

0,00

13,95

СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331

30

0,54

1,13

2,15

24,36

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ

7,5

7,5

0,19

1,10

0,25

14,99

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ

2,3

2,3

0,24

0,03

1,56

7,45

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

22,5

22,5

0,00

0,00

0,00

0,00

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ

3

3

0,11

0,00

0,34

1,92

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,2

0,2

0,00

0,00

0,00

0,00

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ

180

6,54

5,81

41,77

245,70

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ

61

61

6,51

0,77

41,72

199,99

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,6

0,6

0,00

0,00

0,00

0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

365,4

365,4

0,00

0,00

0,00

0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

6,3

6,3

0,03

5,04

0,05

45,71

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

180

0,00

0,00

8,71

34,83

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)

9

9

0,00

0,00

0,00

0,00

САХАР ПЕСОК

9

9

0,00

0,00

8,71

34,83

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА

0,2

0,2

0,00

0,00

0,00

0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

180

180

0,00

0,00

0,00

0,00

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

30

2,33

0,44

11,67

59,95

**26,67**

**27,96**

**116,76**

**891,16**

**Полдник**

Слойка с клубникой 150 г

150

5,24

3,06

51,55

205,16

Слойка с клубникой 150 г

1 шт.

150

5,24

3,06

53,25

205,16

ЙОГУРТ 2,5%

200

5,43

4,85

8,75

109,63

ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ

200

200

5,43

4,85

8,75

109,63

**10,67**

**7,91**

**60,30**

**314,79**

**ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:**

**64,00**

**75,66**

**232,95**

**1 897,50**

**ДЕНЬ 4**

**Наименование блюда**

**Выход**

**Брутто, г**

**Нетто, г**

**Химический состав**

**Белки, г**

**Жиры, г**

**Углеводы, г**

**Энерге-**  
**тическая**  
**ценность,**  
**ккал**

**12-18 лет**

**МЕНЮ**

**Утверждаю**

**Завтрак**

Творожная запеканка "Зебра"

200

18,03

10,56

39,11

475,12

ТВОРОГ 5%

152

152

30,96

7,37

4,42

213,79

КРУПА МАННАЯ

16

16

1,60

0,16

10,96

51,06

САХАР ПЕСОК

16

16

0,00

0,00

15,49

61,92

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.)

8,1

8

0,99

0,89

0,06

12,18

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

8

8

0,04

6,40

0,06

58,04

КАКАО-ПОРОШОК

4,7

4,7

1,11

0,69

0,47

13,17

ВАНИЛИН

0,004

0,004

0,00

0,00

0,00

0,00

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ

8

8

1,03

0,00

4,77

23,18

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ

8

8

0,20

1,16

0,27

15,99

САХАРНАЯ ПУДРА

2,7

2,7

0,00

0,00

2,61

10,45

СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)

10

2,32

2,95

0,00

35,80

СЫР РОССИЙСКИЙ

10

10

2,32

2,95

0,00

36,40

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ

180

2,98

2,18

15,25

93,14

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК

4,5

4,5

0,45

0,00

2,35

11,17

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

108

108

0,00

0,00

0,00

0,00

САХАР ПЕСОК

9

9

0,00

0,00

8,71

34,83

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

90

90

2,53

2,18

4,19

47,14

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

30

2,21

0,23

14,32

68,09

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

30

30

2,21

0,23

14,32

68,09

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)

100

0,39

0,39

9,51

45,59

ЯБЛОКИ

113,63

100

0,39

0,39

9,51

45,59

**28,26**

**16,75**

**89,86**

**777,69**

**Обед**

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ  
(ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ,)

100

2,85

3,61

5,04

63,65

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ

146,5

95,2

2,86

0,18

6,00

36,94

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

4,8

4,8

0,02

3,84

0,04

34,82

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ  
ФРИКАДЕЛЬКАМИ

250

5,99

4,03

5,68

187,31

РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ  
ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ

65,3

47

7,29

0,27

0,00

31,46

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.)

2,5

2,5

0,31

0,28

0,02

3,81

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

11,9

10

0,14

0,02

0,80

3,98

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,5

0,5

0,00

0,00

0,00

0,00

РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ

2,4

2,1

0,33

0,01

0,00

1,41

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

6,6

6,6

0,00

0,00

0,00

0,00

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

0,1

0,1

0,00

0,00

0,01

0,04

МОРКОВЬ

0,13

0,1

0,00

0,00

0,01

0,04

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,03

0,03

0,00

0,00

0,00

0,00

КАРТОФЕЛЬ

125

100

1,94

0,39

15,81

74,69

МОРКОВЬ

13,33

10

0,13

0,01

0,67

3,40

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

11,9

10

0,14

0,02

0,80

3,98

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ

2,5

2,5

0,09

0,00

0,29

1,60

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

2,5

2,5

0,00

2,43

0,00

21,81

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

1,5

1,5

0,00

0,00

0,00

0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

175

175

0,00

0,00

0,00

0,00

РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ  
ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ

65,3

47

7,29

0,27

0,00

31,46

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.)

2,5

2,5

0,31

0,28

0,02

3,81

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

11,9

10

0,14

0,02

0,80

3,98

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,5

0,5

0,00

0,00

0,00

0,00

РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ

2,4

2,1

0,33

0,01

0,00

1,41

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

6,6

6,6

0,00

0,00

0,00

0,00

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

0,1

0,1

0,00

0,00

0,01

0,04

МОРКОВЬ

0,13

0,1

0,00

0,00

0,01

0,04

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,03

0,03

0,00

0,00

0,00

0,00

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ

100

8,19

11,20

10,27

179,98

ГОВЯДИНА Б/К

40,9

34,6

6,25

5,37

0,00

73,17

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  
МИКРОНУТРИЕНТАМИ

7,2

7,2

0,47

0,06

2,96

14,25

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

10,9

10,9

0,00

0,00

0,00

0,00

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

21,7

18,2

0,24

0,04

1,45

7,24

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

2,8

2,8

0,00

2,72

0,00

24,41

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ

3,7

3,7

0,39

0,05

2,51

11,99

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

1,2

1,2

0,00

1,16

0,00

10,47

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

18,2

18,2

0,00

0,00

0,00

0,00

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ

12

12

0,30

1,75

0,41

23,98

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ

3,5

3,5

0,37

0,05

2,38

11,34

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

35,9

35,9

0,00

0,00

0,00

0,00

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ

4,9

4,9

0,17

0,00

0,56

3,13

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,3

0,3

0,00

0,00

0,00

0,00

КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В  
СОУСЕ

180

4,57

12,46

26,44

235,34

КАРТОФЕЛЬ

205,63

164,5

3,19

0,64

26,01

122,87

МОРКОВЬ

10,4

7,8

0,10

0,01

0,52

2,65

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

8,3

6,9

0,10

0,01

0,55

2,75

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

11,1

11,1

0,00

10,76

0,00

96,80

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ

3,3

3,3

0,35

0,04

2,24

10,69

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

29,2

29,2

0,00

0,00

0,00

0,00

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ

10,2

10,2

0,26

1,48

0,35

20,38

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,3

0,3

0,00

0,00

0,00

0,00

СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П

200

2,00

0,20

38,46

161,86

СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т/П 0,200

1 шт.

200

1,94

0,39

19,59

83,42

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

30

2,33

0,44

11,67

59,95

**29,62**

**32,33**

**121,42**

**1 001,58**

**Полдник**

Ватрушка 150 г

150

5,24

3,06

49,40

205,16

Ватрушка 150 г

1 шт.

150

5,24

3,06

53,25

205,16

МОЛОКО Т/П

200

5,80

5,30

9,10

107,00

МОЛОКО Т/П

200

200

11,25

10,28

17,65

207,58

**11,04**

**8,36**

**58,50**

**312,16**

**ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:**

**68,92**

**57,44**

**269,78**

**2 091,43**

**ДЕНЬ 5**

**Наименование блюда**

**Выход**

**Брутто, г**

**Нетто, г**

**Химический состав**

**Белки, г**

**Жиры, г**

**Углеводы, г**

**Энерге-**  
**тическая**  
**ценность,**  
**ккал**

**12-18 лет**

**МЕНЮ**

**Утверждаю**

**Завтрак**

МИТБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ  
(МЯСНЫЕ ШАРИКИ)

120

14,26

17,59

12,00

264,00

ГОВЯДИНА Б/К

79,9

67,6

12,19

10,50

0,00

142,95

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

7,6

6,4

0,09

0,01

0,50

2,54

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

13,6

13,6

1,00

0,11

6,49

30,87

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

13,6

13,6

0,00

0,00

0,00

0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,8

0,8

0,00

0,00

0,00

0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

42

42

0,00

0,00

0,00

0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

2

2

0,01

1,60

0,02

14,51

МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОPТ

2

2

0,21

0,03

1,32

6,38

МОРКОВЬ

2,67

2

0,03

0,00

0,14

0,68

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

2,9

2,4

0,03

0,00

0,19

0,95

ТОМАТНАЯ ПАСТА

15

15

0,70

0,00

2,76

14,84

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

0,6

0,6

0,00

0,49

0,00

4,36

САХАР ПЕСОК

0,6

0,6

0,00

0,00

0,58

2,32

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

1

1

0,00

0,00

0,00

0,00

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

5

5

0,00

4,85

0,00

43,60

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ

150

2,94

4,78

23,76

150,13

КАРТОФЕЛЬ

187,5

150

2,91

0,58

23,72

112,04

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

5,25

5,25

0,03

4,20

0,04

38,09

ЧАЙ С САХАРОМ

200

0,20

0,10

9,30

38,00

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ

2

2

0,39

0,00

0,81

4,81

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

108

108

0,00

0,00

0,00

0,00

САХАР ПЕСОК

7,5

7,5

0,00

0,00

7,27

29,03

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

150

150

0,00

0,00

0,00

0,00

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

30

2,33

0,44

11,67

59,95

**23,42**

**23,30**

**80,59**

**625,57**

**Обед**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)

100

1,07

0,19

3,69

23,28

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ

101,2

100

1,07

0,19

3,69

23,28

СУП "ЧОРБА"

250

10,02

9,05

19,39

200,20

ГОВЯДИНА Б/К

47,4

40

7,22

6,21

0,00

84,58

КАРТОФЕЛЬ

115,63

92,5

1,79

0,36

14,63

69,09

МОРКОВЬ

25,07

18,8

0,23

0,02

1,26

6,38

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

17,9

15

0,20

0,03

1,19

5,97

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

2,5

2,5

0,00

2,43

0,00

21,81

ТОМАТНАЯ ПАСТА

12,5

12,5

0,58

0,00

2,31

12,37

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

200

200

0,00

0,00

0,00

0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАН.

1,5

1,5

0,00

0,00

0,00

0,00

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА  
ГОВЯЖЬЕГО ОТВАРНОГО

100

8,46

6,60

5,85

152,20

ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ

98

83

12,88

2,82

0,00

77,29

МОРКОВЬ

5,07

3,8

0,05

0,00

0,25

1,29

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

1,6

1,6

0,01

1,28

0,01

11,61

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

20

20

0,00

0,00

0,00

0,00

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

23,1

23,1

0,65

0,56

1,08

12,10

МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОPТ

3,1

3,1

0,33

0,05

2,04

9,89

СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ

6,9

6,9

0,16

1,34

0,22

13,78

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,4

0,4

0,00

0,00

0,00

0,00

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

180

10,15

7,45

45,91

290,90

КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА

82,8

82,8

10,12

2,65

45,86

247,37

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

138

138

0,00

0,00

0,00

0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

1,1

1,1

0,00

0,00

0,00

0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

6

6

0,03

4,80

0,05

43,53

НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

200

0,66

0,27

19,05

93,80

ШИПОВНИК СУХОЙ

20

20

0,66

0,27

9,37

55,10

САХАР ПЕСОК

10

10

0,00

0,00

9,68

38,70

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

200

200

0,00

0,00

0,00

0,00

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

30

2,33

0,44

11,67

59,95

**36,38**

**24,39**

**129,42**

**933,82**

**Полдник**

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ

50

7,20

12,99

10,00

185,93

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

25

25

1,84

0,19

11,93

56,75

СЫР РОССИЙСКИЙ

16,6

16,6

3,73

4,75

0,00

58,61

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

8,4

8,4

0,04

6,72

0,07

60,95

НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР  
2,5%) 200 г

200

4,60

5,00

10,40

102,00

КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ

200

200

5,63

4,85

7,76

102,82

ФРУКТЫ (ГРУША)

100

0,40

0,30

10,28

46,88

ГРУША

111,1

100

0,39

0,29

9,99

45,59

**12,20**

**18,29**

**30,68**

**334,81**

**ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:**

**72,00**

**65,98**

**240,69**

**1 894,20**

**ДЕНЬ 6**

**Наименование блюда**

**Выход**

**Брутто, г**

**Нетто, г**

**Химический состав**

**Белки, г**

**Жиры, г**

**Углеводы, г**

**Энерге-**  
**тическая**  
**ценность,**  
**ккал**

**12-18 лет**

**МЕНЮ**

**Утверждаю**

**Завтрак**

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ

200

4,92

7,88

28,55

205,47

КРУПА РИСОВАЯ

29,7

29,7

2,02

0,29

21,32

95,93

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

68,4

68,4

0,00

0,00

0,00

0,00

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

102

102

2,87

2,47

4,75

53,43

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,8

0,8

0,00

0,00

0,00

0,00

САХАР ПЕСОК

2,5

2,5

0,00

0,00

2,43

9,68

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

6,4

6,4

0,03

5,12

0,05

46,43

СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)

10

2,32

2,95

0,00

35,80

СЫР РОССИЙСКИЙ

10

10

2,32

2,95

0,00

36,40

МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)

5

0,03

4,13

0,04

37,40

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

5

5

0,03

4,13

0,04

37,40

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ

180

2,98

2,18

15,25

93,14

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК

4,5

4,5

0,45

0,00

2,35

11,17

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

108

108

0,00

0,00

0,00

0,00

САХАР ПЕСОК

9

9

0,00

0,00

8,71

34,83

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

90

90

2,53

2,18

4,19

47,14

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

30

2,21

0,23

14,32

68,09

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

30

30

2,21

0,23

14,32

68,09

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ФРУКТЫ (БАНАН)

200

2,91

0,97

42,68

186,24

БАНАН

333,3

200

2,91

0,97

42,68

186,24

**17,70**

**18,78**

**112,51**

**686,09**

**Обед**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР,  
ОГУРЕЦ)

100

0,92

0,15

3,05

18,43

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ

50,5

50

0,53

0,10

1,84

11,64

ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ

50,5

50

0,39

0,05

1,21

6,79

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ

250

1,81

5,11

10,77

96,67

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

25

20

0,35

0,02

0,91

5,43

КАРТОФЕЛЬ

62,5

50

0,97

0,19

7,91

37,35

МОРКОВЬ

13,33

10

0,13

0,01

0,67

3,40

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

11,91

10

0,14

0,02

0,80

3,98

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ

11,54

7,5

0,22

0,02

0,48

2,91

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

5

5

0,00

4,85

0,00

43,60

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

1,5

1,5

0,00

0,00

0,00

0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

187,5

187,5

0,00

0,00

0,00

0,00

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

100

15,00

20,51

13,22

297,37

ГОВЯДИНА Б/К

79,7

67,2

12,13

10,43

0,00

142,11

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

21,8

21,8

0,61

0,53

1,02

11,42

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.  
МИКРОНУТРИЕНТАМИ

16,3

16,3

1,05

0,14

6,70

32,25

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ

9,1

9,1

1,16

0,00

5,43

26,37

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

2,2

2,2

0,00

2,13

0,00

19,19

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

9,1

9,1

0,05

7,28

0,07

66,03

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

180

2,97

15,62

16,35

224,23

КАРТОФЕЛЬ

68,5

54,8

1,07

0,21

8,66

40,93

МОРКОВЬ

36,53

27,4

0,35

0,03

1,83

9,30

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

16,3

13,7

0,18

0,03

1,09

5,45

РЕПА

37,1

27,4

0,00

0,00

0,00

0,00

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

42,8

34,3

0,60

0,03

1,56

9,31

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

6,8

6,8

0,00

6,59

0,00

59,30

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ

12,3

12,3

0,31

1,79

0,42

24,58

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ

4

4

0,42

0,05

2,72

12,96

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

36,9

36,9

0,00

0,00

0,00

0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,4

0,4

0,00

0,00

0,00

0,00

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

0,01

0,01

0,00

0,00

0,00

0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

8,6

8,6

0,04

6,89

0,07

62,40

КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА  
(ВИТАМИННЫЙ)

180

0,24

0,10

31,12

130,75

ШИПОВНИК СУХОЙ

7,2

7,2

0,23

0,10

3,38

19,84

САХАР ПЕСОК

21,6

21,6

0,00

0,00

20,91

83,59

КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

9

9

0,01

0,00

6,83

27,32

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА

0,3

0,3

0,00

0,00

0,00

0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

196,2

196,2

0,00

0,00

0,00

0,00

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

30

2,33

0,44

11,67

59,95

**26,96**

**42,32**

**110,04**

**940,89**

**Полдник**

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С  
ТВОРОГОМ

200

14,50

13,71

44,38

360,78

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ

45,2

45,2

4,82

0,57

30,91

148,20

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

1

1

0,00

0,00

0,00

0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

77,4

77,4

0,00

0,00

0,00

0,00

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

51,8

51,8

1,46

1,26

2,42

27,13

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.)

8

7,8

0,96

0,87

0,05

11,88

ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ

38,6

38,6

6,74

3,37

1,13

63,27

САХАР ПЕСОК

7,8

7,8

0,00

0,00

7,55

30,19

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

2,6

2,6

0,00

2,52

0,00

22,67

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ

3,8

3,8

0,49

0,00

2,27

11,01

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

6,4

6,4

0,03

5,12

0,05

46,43

РЯЖЕНКА

180

5,40

1,80

7,56

72,00

РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ

185,4

180

5,22

4,50

7,56

97,20

**19,90**

**15,51**

**51,94**

**432,78**

**ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:**

**64,56**

**76,61**

**274,49**

**2 059,76**

**ДЕНЬ 7**

**Наименование блюда**

**Выход**

**Брутто, г**

**Нетто, г**

**Химический состав**

**Белки, г**

**Жиры, г**

**Углеводы, г**

**Энерге-**  
**тическая**  
**ценность,**  
**ккал**

**12-18 лет**

**МЕНЮ**

**Утверждаю**

**Завтрак**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)

100

1,07

0,19

3,69

23,28

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ

101,2

100

1,07

0,19

3,69

23,28

ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ

200

7,38

15,80

35,69

419,57

КУРЫ ПАТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ

137,1

96

16,95

17,13

0,00

221,63

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

4,9

4,9

0,00

4,75

0,00

42,73

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

11,1

9,3

0,13

0,02

0,74

3,70

МОРКОВЬ

14,27

10,7

0,14

0,01

0,72

3,64

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ

6,7

6,7

0,23

0,00

0,77

4,29

КРУПА РИСОВАЯ

47,1

46,7

3,17

0,46

33,52

150,84

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,5

0,5

0,00

0,00

0,00

0,00

ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ

0,7

0,7

0,00

0,00

0,00

0,00

ЧАЙ С САХАРОМ

180

0,18

0,09

8,37

34,21

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ

1,8

1,8

0,35

0,00

0,74

4,33

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

97,2

97,2

0,00

0,00

0,00

0,00

САХАР ПЕСОК

6,8

6,8

0,00

0,00

6,59

26,32

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

135

135

0,00

0,00

0,00

0,00

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

30

2,21

0,23

14,32

68,09

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

30

30

2,21

0,23

14,32

68,09

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

1,55

0,29

7,78

39,96

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

20

1,55

0,29

7,78

39,96

ВАФЛИ

20

0,56

0,66

15,46

70,80

ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ

20

20

0,56

0,66

15,46

70,80

**12,95**

**17,26**

**85,31**

**655,91**

**Обед**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)

100

0,80

0,01

2,50

14,00

ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ

101

100

0,78

0,10

2,43

13,58

БОРЩ СИБИРСКИЙ

250

4,03

6,97

16,00

144,66

СВЕКЛА

53,33

40

0,58

0,04

3,41

16,30

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

25

20

0,35

0,02

0,91

5,43

КАРТОФЕЛЬ

12,5

10

0,19

0,04

1,58

7,47

МОРКОВЬ

13,33

10

0,13

0,01

0,67

3,40

ФАСОЛЬ

10

10

2,04

0,19

4,56

28,91

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

12

10

0,14

0,02

0,80

3,98

ТОМАТНАЯ ПАСТА

3

3

0,14

0,00

0,55

2,97

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

4

4

0,02

3,20

0,03

29,02

САХАР ПЕСОК

3

3

0,00

0,00

2,90

11,61

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА

0,1

0,1

0,00

0,00

0,00

0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

200

200

0,00

0,00

0,00

0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАН.

1,5

1,5

0,00

0,00

0,00

0,00

СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ

17,8

17,8

0,44

3,45

0,59

35,57

КАШТАНЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНЫМ  
СОУСЕ (ФРИКАДЕЛЬКИ)

120

12,83

9,37

13,18

140,67

РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ

149

70

10,80

0,61

0,00

48,89

КРУПА РИСОВАЯ

7,1

7

0,48

0,07

5,02

22,61

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

10

10

0,28

0,24

0,47

5,24

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

11,9

10

0,14

0,02

0,80

3,98

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,4

0,4

0,00

0,00

0,00

0,00

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ

8

8

0,83

0,10

5,42

25,92

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

2

2

0,00

1,94

0,00

17,44

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

0,8

0,8

0,00

0,00

0,00

0,00

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ

0,2

0,2

0,01

0,00

0,02

0,13

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

0,1

0,1

0,00

0,08

0,00

0,73

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ

0,1

0,1

0,01

0,00

0,07

0,32

САХАР ПЕСОК

0,03

0,03

0,00

0,00

0,03

0,12

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,01

0,01

0,00

0,00

0,00

0,00

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ

180

3,82

6,33

25,71

175,54

КАРТОФЕЛЬ

192,38

153,9

2,99

0,60

24,34

114,95

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

28,4

28,4

0,80

0,69

1,32

14,88

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

6,3

6,3

0,03

5,04

0,05

45,71

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,6

0,6

0,00

0,00

0,00

0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

107,8

107,8

0,00

0,00

0,00

0,00

СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П

200

2,00

0,20

38,46

161,86

СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т/П 0,200

1 шт.

200

1,94

0,39

19,59

83,42

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

70

5,16

0,54

33,41

158,89

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

70

70

5,16

0,54

33,41

158,89

ХЛЕБ РЖАНОЙ

50

3,88

0,73

19,45

99,91

ХЛЕБ РЖАНОЙ

50

50

3,88

0,73

19,45

99,91

ФРУКТЫ (ГРУША)

100

0,40

0,30

10,28

46,88

ГРУША

111,1

100

0,39

0,29

9,99

45,59

**32,92**

**24,45**

**158,99**

**942,41**

**Полдник**

Слойка в шоколадной глазури 120 г

120

4,19

2,44

42,60

164,12

Слойка в школодной глазури 120 г

0 шт.

120

4,19

2,44

42,60

164,12

ЙОГУРТ 2,5%

200

5,43

4,85

8,75

109,63

ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ

200

200

5,43

4,85

8,75

109,63

ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)

100

0,10

0,30

8,90

44,00

НЕКТАРИН

125

100

1,07

0,29

8,63

42,68

**9,72**

**7,59**

**60,25**

**317,75**

**ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:**

**55,59**

**49,30**

**304,55**

**1 916,07**

**ДЕНЬ 8**

**Наименование блюда**

**Выход**

**Брутто, г**

**Нетто, г**

**Химический состав**

**Белки, г**

**Жиры, г**

**Углеводы, г**

**Энерге-**  
**тическая**  
**ценность,**  
**ккал**

**12-18 лет**

**МЕНЮ**

**Утверждаю**

**Завтрак**

СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)

100

10,91

8,96

4,10

234,00

ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ

195,3

166

25,76

5,64

0,00

154,58

МОРКОВЬ

6,4

4,8

0,06

0,00

0,32

1,63

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

5

4,2

0,06

0,01

0,33

1,67

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

10

10

0,00

9,69

0,00

87,20

ЧЕСНОК

1,2

1

0,07

0,01

0,29

1,45

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ

180

6,54

5,81

41,77

245,70

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ

61

61

6,51

0,77

41,72

199,99

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,6

0,6

0,00

0,00

0,00

0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

365,4

365,4

0,00

0,00

0,00

0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

6,3

6,3

0,03

5,04

0,05

45,71

ЧАЙ С МОЛОКОМ

180

1,62

1,10

11,55

62,73

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ

1,8

1,8

0,35

0,00

0,74

4,33

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

142,2

142,2

0,00

0,00

0,00

0,00

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

45

45

1,27

1,10

2,10

23,57

САХАР ПЕСОК

9

9

0,00

0,00

8,71

34,83

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

30

2,21

0,23

14,32

68,09

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

30

30

2,21

0,23

14,32

68,09

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)

100

0,39

0,39

9,51

45,59

ЯБЛОКИ

113,63

100

0,39

0,39

9,51

45,59

**24,00**

**16,93**

**92,92**

**716,06**

**Обед**

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ  
(ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ,)

100

2,85

3,61

5,04

63,65

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ

146,5

95,2

2,86

0,18

6,00

36,94

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

4,8

4,8

0,02

3,84

0,04

34,82

СУП-ХАРЧО

250

8,71

8,90

12,53

165,05

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

250

250

0,00

0,00

0,00

0,00

ГОВЯДИНА Б/К

43,5

40,5

7,30

6,29

0,00

85,64

КРУПА РИСОВАЯ

15

14,9

1,01

0,15

10,70

48,13

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

11,3

9,5

0,13

0,02

0,76

3,78

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ

5

5

0,17

0,00

0,57

3,20

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

2,5

2,5

0,00

2,43

0,00

21,81

МОРКОВЬ

2,4

1,8

0,02

0,00

0,12

0,61

ЧЕСНОК

1,5

1,3

0,08

0,01

0,38

1,88

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

0,001

0,001

0,00

0,00

0,00

0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАН.

1,5

1,5

0,00

0,00

0,00

0,00

ГУЛЯШ

100

7,09

10,72

3,07

226,22

ГОВЯДИНА Б/К

93,6

79

14,25

12,26

0,00

167,05

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

5

5

0,00

4,85

0,00

43,60

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

11,9

10

0,14

0,02

0,80

3,98

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ

8

8

0,28

0,00

0,91

5,12

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ

2

2

0,21

0,03

1,36

6,48

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

1,1

1,1

0,00

0,00

0,00

0,00

КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ

180

7,23

9,85

42,44

287,18

КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ

65

64,3

7,17

0,81

42,35

205,20

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

11,3

11,3

0,06

9,04

0,09

81,98

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

121,6

121,6

0,00

0,00

0,00

0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,6

0,6

0,00

0,00

0,00

0,00

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

180

0,00

0,00

8,71

34,83

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)

9

9

0,00

0,00

0,00

0,00

САХАР ПЕСОК

9

9

0,00

0,00

8,71

34,83

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА

0,2

0,2

0,00

0,00

0,00

0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

180

180

0,00

0,00

0,00

0,00

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

30

2,33

0,44

11,67

59,95

**31,90**

**33,91**

**107,32**

**950,37**

**Полдник**

Ватрушка 150 г

150

5,24

3,06

49,40

205,16

Ватрушка 150 г

1 шт.

150

5,24

3,06

53,25

205,16

МОЛОКО Т/П

200

5,80

5,30

9,10

107,00

МОЛОКО Т/П

200

200

11,25

10,28

17,65

207,58

**11,04**

**8,36**

**58,50**

**312,16**

**ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:**

**66,94**

**59,20**

**258,74**

**1 978,59**

**ДЕНЬ 9**

**Наименование блюда**

**Выход**

**Брутто, г**

**Нетто, г**

**Химический состав**

**Белки, г**

**Жиры, г**

**Углеводы, г**

**Энерге-**  
**тическая**  
**ценность,**  
**ккал**

**12-18 лет**

**МЕНЮ**

**Утверждаю**

**Завтрак**

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)

200

23,53

14,36

35,93

373,30

ТВОРОГ 5%

95,1

95,1

19,37

4,62

2,76

133,76

КРУПА МАННАЯ

10

10

1,00

0,10

6,85

31,91

САХАР ПЕСОК

10

10

0,00

0,00

9,68

38,70

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.)

5,1

5,1

0,63

0,57

0,04

7,77

ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)

12,7

12,7

0,28

0,06

8,11

34,62

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

5,1

5,1

0,03

4,08

0,04

37,01

ВАНИЛИН

0,02

0,02

0,00

0,00

0,00

0,00

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ

5,1

5,1

0,65

0,00

3,05

14,78

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,6

0,6

0,00

0,00

0,00

0,00

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ

5,1

5,1

0,13

0,75

0,17

10,19

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

35,2

35,2

0,99

0,85

1,64

18,44

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

4,1

4,1

0,02

3,28

0,03

29,75

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ

4,1

4,1

0,43

0,05

2,78

13,28

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

35,2

35,2

0,00

0,00

0,00

0,00

САХАР ПЕСОК

0,8

0,8

0,00

0,00

0,78

3,09

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,6

0,6

0,00

0,00

0,00

0,00

МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)

5

0,03

4,13

0,04

37,40

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

5

5

0,03

4,13

0,04

37,40

КАКАО С МОЛОКОМ

180

2,97

2,61

12,42

84,62

КАКАО-ПОРОШОК

2,2

2,2

0,51

0,32

0,21

6,17

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

94,5

94,5

0,00

0,00

0,00

0,00

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

90

90

2,53

2,18

4,19

47,14

САХАР ПЕСОК

9

9

0,00

0,00

8,71

34,83

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

45

3,32

0,35

21,48

102,14

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

45

45

3,32

0,35

21,48

102,14

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

1,55

0,29

7,78

39,96

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

20

1,55

0,29

7,78

39,96

ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)

100

0,10

0,30

8,90

44,00

НЕКТАРИН

125

100

1,07

0,29

8,63

42,68

**31,50**

**22,04**

**86,55**

**681,42**

**Обед**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)

100

1,07

0,19

3,69

23,28

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ

101,2

100

1,07

0,19

3,69

23,28

СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ  
ФРИКАДЕЛЬКАМИ

250

9,37

9,12

12,04

167,10

КРУПА МАННАЯ

15

15

1,50

0,15

10,27

47,87

МОРКОВЬ

13,33

10

0,13

0,01

0,67

3,40

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

11,91

10

0,14

0,02

0,80

3,98

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

2,5

2,5

0,00

2,43

0,00

21,81

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

237,5

237,5

0,00

0,00

0,00

0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАН.

1,5

1,5

0,00

0,00

0,00

0,00

ГОВЯДИНА Б/К

47,3

39,9

7,20

6,19

0,00

84,37

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

4,2

3,5

0,05

0,01

0,28

1,40

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

3,5

3,5

0,00

0,00

0,00

0,00

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.)

2,83

2,8

0,35

0,31

0,02

4,27

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,3

0,3

0,00

0,00

0,00

0,00

СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША)

100

18,55

14,90

3,50

279,83

РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ

160,6

89,1

17,72

5,62

0,00

121,00

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

14,6

14,6

0,41

0,36

0,68

7,64

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

3,5

3,5

0,02

2,80

0,03

25,39

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ

3,5

3,5

0,37

0,05

2,38

11,34

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

14,6

14,6

0,00

0,00

0,00

0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,2

0,2

0,00

0,00

0,00

0,00

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.)

14,7

14,7

1,81

1,64

0,10

22,39

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

1,7

9,1

0,05

7,28

0,07

66,03

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ

150

2,94

4,78

23,76

150,13

КАРТОФЕЛЬ

187,5

150

2,91

0,58

23,72

112,04

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

5,25

5,25

0,03

4,20

0,04

38,09

КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА  
(ВИТАМИННЫЙ)

180

0,24

0,10

31,12

130,75

ШИПОВНИК СУХОЙ

7,2

7,2

0,23

0,10

3,38

19,84

САХАР ПЕСОК

21,6

21,6

0,00

0,00

20,91

83,59

КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

9

9

0,01

0,00

6,83

27,32

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА

0,3

0,3

0,00

0,00

0,00

0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

196,2

196,2

0,00

0,00

0,00

0,00

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

30

2,33

0,44

11,67

59,95

**38,19**

**29,92**

**109,64**

**924,53**

**Полдник**

Слойка Гребешок 100 г

100

3,49

2,04

35,50

136,77

Слойка "Гребешок" 100 г

0,833 шт.

100

3,49

2,04

35,50

136,77

НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР  
2,5%) 200 г

200

4,60

5,00

10,40

102,00

КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ

200

200

5,63

4,85

7,76

102,82

ФРУКТЫ (ГРУША)

100

0,40

0,30

10,28

46,88

ГРУША

111,1

100

0,39

0,29

9,99

45,59

**8,49**

**7,34**

**56,18**

**285,65**

**ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:**

**78,18**

**59,30**

**252,37**

**1 891,60**

**ДЕНЬ 10**

**Наименование блюда**

**Выход**

**Брутто, г**

**Нетто, г**

**Химический состав**

**Белки, г**

**Жиры, г**

**Углеводы, г**

**Энерге-**  
**тическая**  
**ценность,**  
**ккал**

**12-18 лет**

**МЕНЮ**

**Утверждаю**

**Завтрак**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР,  
ОГУРЕЦ)

100

0,92

0,15

3,05

18,43

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ

50,5

50

0,53

0,10

1,84

11,64

ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ

50,5

50

0,39

0,05

1,21

6,79

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

190

17,74

34,24

3,36

392,73

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.)

133,2

131,9

16,25

14,71

0,89

200,87

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

49,1

49,1

1,38

1,19

2,29

25,71

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

6,6

6,6

0,03

5,29

0,05

47,89

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

16,3

16,3

0,08

13,05

0,13

118,26

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,8

0,8

0,00

0,00

0,00

0,00

ЧАЙ С МОЛОКОМ

180

1,62

1,10

11,55

62,73

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ

1,8

1,8

0,35

0,00

0,74

4,33

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

142,2

142,2

0,00

0,00

0,00

0,00

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ

45

45

1,27

1,10

2,10

23,57

САХАР ПЕСОК

9

9

0,00

0,00

8,71

34,83

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

30

2,21

0,23

14,32

68,09

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

30

30

2,21

0,23

14,32

68,09

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ПЕЧЕНЬЕ

20

1,50

1,96

14,88

83,40

ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ

20

20

1,50

1,96

14,88

83,40

**26,32**

**38,12**

**58,83**

**685,33**

**Обед**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)

100

0,80

0,01

2,50

14,00

ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ

101

100

0,78

0,10

2,43

13,58

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ

250

3,22

4,39

12,43

102,97

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

44

35

0,61

0,04

1,60

9,51

КАРТОФЕЛЬ

47,5

38

0,74

0,15

6,00

28,38

МОРКОВЬ

6,67

5

0,07

0,01

0,34

1,70

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

12

10

0,14

0,02

0,80

3,98

ФАСОЛЬ

8

8

1,63

0,16

3,65

23,12

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

5

5

0,03

4,01

0,04

36,28

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

190

190

0,00

0,00

0,00

0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

1,2

1,2

0,00

0,00

0,00

0,00

ВОК КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ  
(КУРИЦА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И  
ОВОЩАМИ)

280

11,31

22,74

50,03

427,50

МЯСО ПТИЦЫ БЕСКОСТНОЕ

144,3

140

0,00

0,00

0,00

0,00

ЛИМОН

7

4,2

0,04

0,00

0,13

1,39

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

10,5

10,5

0,00

0,00

0,00

0,00

МОРКОВЬ

37,33

28

0,35

0,03

1,87

9,51

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

28

23,6

0,32

0,05

1,88

9,39

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ

2,1

2,1

0,00

2,04

0,00

18,31

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

0,7

0,7

0,00

0,00

0,00

0,00

ТОМАТНАЯ ПАСТА

2,8

2,8

0,13

0,00

0,51

2,77

САХАР ПЕСОК

1,4

1,4

0,00

0,00

1,36

5,42

КРУПА РИСОВАЯ

44,6

44,6

3,03

0,44

32,01

144,06

ВОДА ПИТЬЕВАЯ

92,4

92,4

0,00

0,00

0,00

0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

1,3

1,3

0,00

0,00

0,00

0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

4,2

4,2

0,02

3,37

0,03

30,48

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ  
72,5%

7

7

0,04

5,61

0,06

50,79

СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П

200

2,00

0,20

38,46

161,86

СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т/П 0,200

1 шт.

200

1,94

0,39

19,59

83,42

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

50

3,69

0,39

23,86

113,49

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

2,33

0,44

11,67

59,95

ХЛЕБ РЖАНОЙ

30

30

2,33

0,44

11,67

59,95

**23,35**

**28,17**

**138,95**

**879,77**

**Полдник**

Слойка с клубникой 150 г

150

5,24

3,06

51,55

205,16

Слойка с клубникой 150 г

1 шт.

150

5,24

3,06

53,25

205,16

МОЛОКО Т/П

200

5,80

5,30

9,10

107,00

МОЛОКО Т/П

200

200

11,25

10,28

17,65

207,58

**11,04**

**8,36**

**60,65**

**312,16**

**ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:**

**60,71**

**74,65**

**258,43**

**1 877,26**